

# ほっこりヨガ

**【日時】 3月13日(金) 10:30~11:15**

**【場所】 養正児童館 育成室** ※自由参加・無料

**【対象】 乳幼児親子(保護者だけの参加もできます)**

※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。なくてもできます!

**【内容】** 講師の先生が指導してくださいます。

心も体もリフレッシュできますよ!

プロとして、マタニティ・ご高齢者向け・小学生向けなど  
いろいろなヨガの教室で講師をされている安達眞澄先生  
をお招きします。

お問い合わせは  
養正児童館まで



## 京都市養正児童館

075-722-6424